

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 48 (1944-1945)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Nützliches für Mütter

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# NÜTZLICHES / für Mütter

Niemals wächst der Mensch wieder in so starkem Maße wie im ersten Säuglingsalter. Innerhalb von sechs Monaten verdoppelt sich das Gewicht eines gesunden Säuglings, und am Ende des ersten Lebensjahres hat sich sein Gewicht verdreifacht. Es leuchtet darum ohne weiteres ein, daß es nicht gleichgültig sein kann, auf welchen Grundlagen dieses Wachstum aufbaut.

Da Eiweiß ein sehr wichtiger Aufbaustoff ist, sollte man meinen, daß der Säugling im Verhältnis zum Erwachsenen einen höheren Bedarf an Eiweißstoffen hat. Doch dem ist nicht so, da er seine natürliche Nahrung, die Muttermilch, restlos auszunutzen vermag, während die Eiweißbestandteile anderer Nahrungsmittel, selbst der besten Kuhmilch, nie so vollkommen ausgenutzt werden. Tierische Milch stellt eben keinen gleichwertigen Ersatz für die von der Natur bestimmte Nahrung des Säuglings dar. Jede Mutter sollte es sich darum zur heiligen Pflicht machen, ihr Kind naturgemäß zu ernähren, denn von der Ernährung in den ersten Lebensmonaten ist die Widerstandskraft für das ganze spätere Leben abhängig.

Es ist statistisch nachgewiesen, daß bei künstlich ernährten Säuglingen die Sterblichkeit siebenmal größer ist als bei natürlich ernährten Säuglingen. Spricht diese Zahl nicht sehr eindringlich für die Berechtigung der Forderung, daß jeder Säugling natürlich ernährt werden soll. Da die Verdauungsorgane des Säuglings noch nicht allen Anforderungen gewachsen sind, gibt man ihm mindestens fünf bis sechs Mahlzeiten täglich, bemißt jedoch die einzelne Mahlzeit nicht allzu groß.

Bekommt der Säugling Durchfall, so ist es in erster Linie notwendig, Milch und Zucker in der Ernährung wegzulassen. Obst und Gemüse ist das wichtigste. Grundsätzlich soll ein Kind nie eigenmächtig entwöhnt werden. Bringt das Stillen Schmerzen oder Beschwerden mit sich, so sollte der Arzt zu Rate gezogen werden, nicht aber das Stillen aufgegeben werden.

Licht, Luft, Wasser und Sonne sowie ein gesunder Schlaf sind wertvollere Heilmittel als es künstliche Präparate sein können. In frischer Luft gedeiht ein Kind stets besser als in der dumpfen Stube, ja, es

sehnt sich geradezu instinktiv nach dem Sonnenlicht. Allzu viel Anregung und Unterhaltung machen ein Kind namentlich in den ersten Lebensjahren bald nervös und unruhig. Eitle Mütter sollten es darum unterlassen, ihren Kindern irgend welche Kunststückchen beizubringen, die die lieben Verwandten und Bekannten bewundern sollen. Ein Kind ist doch kein Zirkusreiter, sondern es braucht Ruhe, sogar sehr viel Ruhe, wenn es sich normal entwickeln soll.

Die Körperpflege ist ein weiterer bedeutsamer Punkt in der Erziehungspflege des Kleinkindes. Gewöhne dein Kind rechtzeitig an regelmäßige vernünftige Haut- und Körperpflege und erziehe ihm die Eigenschaft an, sich von kranken oder unreinlichen Personen fernzuhalten. Wenn das Kind gut gedeihen soll, so muß es essen, aber nicht nur essen, sondern mit Appetit essen, sonst wird die Nahrung von den Verdauungsorganen nicht vollkommen verwertet. Die rechte Mutter forscht darum immer nach den Ursachen einer Appetitlosigkeit ihres Kindes und zwingt es nicht bloß zum Essen. Neben dem Appetit schenkt sie auch dem Stuhlgang Aufmerksamkeit.

Wie lange soll eigentlich ein Kind gestillt werden? Diese Frage wird vom Befinden des Säuglings und der Mutter entschieden. In den Monaten Juni bis August kann ein Nahrungswechsel dem Säugling leicht gefährlich werden. Über den zehnten Monat hinaus wird kaum ein Arzt das Stillen empfehlen, gegen Ende des ersten Lebensjahres wird es sowohl für das Kind als auch für die Mutter zuträglicher, wenn andere Nahrungsmittel an Stelle der Muttermilch treten. Dabei ist es aber ratsam, den Wechsel nicht urplötzlich eintreten zu lassen, sondern vom Ende des sechsten Lebensmonats die Ernährung durch Muttermilch allmählich durch andere Nahrungsmittel zu ergänzen. Hiefür sind namentlich Kuhmilch Zwieback, Spinat- und Mohrrübenbrei zu nennen.

Im Interesse der Gesundheit und des Wohlergehens des Säuglings sowohl als auch der Mutter muß aber immer wieder auf die Wichtigkeit der Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit der Nahrungsaufnahme hingewiesen werden.

## Einband- decken

für den abgeschlossenen Jahrgang unserer Zeitschrift sind zum Preise von Fr. 1.50 erhältlich. · Inhaltsverzeichnis wird gratis mitgeliefert. Zu beziehen durch den Verlag

*Müller, Wedder & Co. Ag.*

Zürich, Wolfbachstraße 19

Telephon 32.35.27